



### LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les matières grasses sont des aliments de base de notre civilisation.
- Les huiles d'olive et de sésame ont été les premières utilisées à partir de l'Antiquité.
- Le beurre est apparu avec la domestication des vaches il y a plus de 4500 ans.
- Les huiles ont aussi d'excellentes propriétés cosmétique ! À utiliser en soin " do it yourself ", c'est une façon ludique et écologique de prendre soin de votre peau ou de vos cheveux !



### CÔTÉ NUTRITION :

- Les matières grasses contiennent les vitamines A, D, E et K en proportions différentes. Il ne faut pas hésiter à les varier pour couvrir les différents besoins.
- Intégrer de l'huile de colza, lin ou noix dans vos vinaigrettes pour apporter les oméga 3 protecteurs de notre système nerveux et cardio-vasculaire.



### CÔTÉ CUISINE

- Les huiles riches en oméga 3 (huiles de noix, lin, pépins de raisin, poissons...) développent des composés toxiques à une certaine température (point de fumée), il ne faut donc pas les utiliser en cuisson.
- Pour les fritures, on préférera les huiles d'olive, tournesol ou arachide.
- Les matières grasses riches en acides gras saturés (beurre, huile de coco, huile de palme...) ont une texture solide. C'est une propriété très utile en pâtisserie pour apporter du moelleux.
- Les purées d'amande, noisette, etc... ont la côte ! Nutritionnellement plus intéressantes que le beurre, elles sont une bonne alternative pour vos tartines.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

*Vinaigrette aux figues et noix* | Durée de préparation : 5 min.

**Ingrédients (par personne) :** 2 cuillères à soupe d'huile de noix, 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin aux noix, 1 figue, sel, poivre.



1. Peler et écraser les figues à la fourchette.
2. Ajouter le vinaigre, puis mélanger.
3. Ajouter l'huile, assaisonner et mélanger à nouveau.

*Mayonnaise à l'huile de coco* | Durée de préparation : 10 min.

**Ingrédients :** 2 jaunes d'œufs à température ambiante, le jus d'½ citron vert, 100 mL d'huile de coco (liquéfiée) à température ambiante, 2 cuillères à soupe de moutarde, 1 cuillère à café de sel.  
Optionnel : 1 cuillère à café de gingembre.



1. Séparez les œufs et gardez les jaunes. Ajoutez la moutarde et le sel aux jaunes.
2. Pressez ensuite le jus d'un demi-citron vert dans le ravier des jaunes d'œufs. Battez soûplement le mélange à l'aide d'un fouet.
3. Ajoutez lentement l'huile de coco en fin filet tout en continuant à fouetter.
4. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

*Marinade pour viande grillée* | Durée de préparation : 10 min.

**Ingrédients :** 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de miel, 1 cuillère à soupe de sauce soja, 1 cuillère à café de 4 épices, thym et ail semoule pour mémoire, sel, poivre. Optionnel : remplacer le thym par du sésame doré.



1. La veille, mélanger le miel avec le soja, les épices et le thym.
2. Ajouter l'huile d'olive et bien remuer.
3. Badigeonner la viande avec le mélange, couvrir et laisser reposer jusqu'au lendemain.



MARS AVRIL 2020

## Soyons Complices à table !



ÉDITO

### Les matières grasses : une question d'équilibre

**Faut-il privilégier l'huile d'olive au beurre ? Où trouver de bonnes sources de lipides ? ...**

Les matières grasses sont très appréciées pour faire dorer les aliments, réaliser des sauces onctueuses, préparer des gâteaux moelleux ou agrémenter nos tartines ! Encore faut-il savoir bien les utiliser...

En fonction de leurs usages, on privilégiera les matières grasses végétales (l'huile et la margarine) ou animales (le beurre et la crème fraîche). En effet, tous les produits ne sont pas équivalents de part leur composition (acides gras et vitamines) et de part leur réaction à la chaleur (point de fumée).

Les matières grasses sont généralement boudées en raison de leur richesse calorique (lipides) et de leur association à certaines maladies. On en oublierait presque qu'elles sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. De manière générale, il est conseillé de varier les matières grasses en ayant la main légère sur la quantité.

Salutations diététiques,  
Le Pôle Nutrition Santé

lundi 08 novembre	mardi 09 novembre	jeudi 11 novembre	vendredi 12 novembre	lundi 29 novembre	mardi 30 novembre	jeudi 02 décembre	vendredi 03 décembre
<p>Betteraves rouges vinaigrette</p> <p>cordon bleu de dinde</p> <p>semoule</p> <p>ratatouille</p> <p>fromage blanc nature sucré</p>	<p>carottes râpées vinaigrette</p> <p>paupiette de veau sauce champignons</p> <p>Pâtes</p> <p>Fromage râpé</p> <p>Compote de pommes-fraises</p>		<p>Sauté de porc à la moutarde</p> <p>Pommes rôties au thym</p> <p>Lentilles</p> <p>Mimolette</p> <p>Fruit de saison</p>	<p><b>MENUBIO</b></p> <p>Pâtes à la bolognaise végétale et fromage râpé</p> <p>fromage BIO</p> <p>Fruit de saison BIO</p>	<p>Salade composée à l'emmental</p> <p>Filet de Colin sauce Dieppoise</p> <p>Purée de carottes et pommes de terre</p> <p>Beignet au chocolat</p>	<p>Blanquette de veau</p> <p>Riz</p> <p>Julienne de légumes</p> <p>Chanteneige</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Potage de poireaux et pommes de terre maison</p> <p>Filet de poulet rôti à la provençale</p> <p>Semoule</p> <p>Piperade de légumes</p> <p>Yaourt fermier</p>
lundi 15 novembre	mardi 16 novembre	jeudi 18 novembre	vendredi 19 novembre	lundi 06 décembre	mardi 07 décembre	jeudi 09 décembre	vendredi 10 décembre
<p>Pané du fromager</p> <p>Pâtes BIO à la sauce tomate</p> <p>Yaourt fermier</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Velouté de légumes maison</p> <p>Jambon blanc</p> <p>Gratin de pommes de terre</p> <p>Salade</p> <p>Petits suisses aux fruits</p>	<p>Macédoine rémoulade</p> <p>Sauté de bœuf aux carottes</p> <p>Riz BIO</p> <p>Carottes Vichy</p> <p>Flan pâtissier maison</p>	<p>Friand au fromage</p> <p>Filet de poisson meunière sauce citron</p> <p>Purée de brocolis et pommes de terre</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Pané moelleux sauce tomate</p> <p>Cœur de blé</p> <p>Jeunes carottes</p> <p>Camembert</p> <p>Dessert de St Nicolas</p>	<p>Potage de légumes BIO</p> <p>Rôti de porc forestier</p> <p>Gratin de pommes de terre et chou fleur</p> <p>Velouté fruits</p>	<p>Lasagnes à la Bolognaise</p> <p>Salade</p> <p>Emmental</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Pâté de campagne</p> <p>Poisson pané sauce cocktail</p> <p>Riz</p> <p>Brunoise à la crème</p> <p>Mousse au chocolat</p>
lundi 22 novembre	mardi 23 novembre	jeudi 25 novembre	vendredi 26 novembre	lundi 13 décembre	mardi 14 décembre	jeudi 16 décembre	vendredi 17 décembre
<p>Betteraves rouges à la vinaigrette</p> <p>Burger de veau sauce tomate</p> <p>Pâtes et fromage râpé</p> <p>Piperade de légumes</p> <p>Carri frais</p>	<p>Céleri rémoulade</p> <p>Blanc de poulet aux herbes</p> <p>Purée</p> <p>Haricots verts BIO</p> <p>Rose des sables maison</p>	<p>Nuggets de poisson sauce tartare</p> <p>Riz</p> <p>Brunoise de légumes à la crème</p> <p>Edam</p> <p>Compote de pommes maison</p>	<p>Velouté de potiron au kiri</p> <p>Omelette sauce ketchup</p> <p>Country potatoes</p> <p>Salade</p> <p>Crème au chocolat</p>	<p>Potage de légumes du soleil</p> <p>Omelette sauce ketchup</p> <p>Pommes rissolées</p> <p>Haricots verts</p> <p>Crème au chocolat</p>	<p>Macédoine rémoulade</p> <p>Steak haché sauce barbecue</p> <p>Purée</p> <p>Petits pois</p> <p>Yaourt nature sucré</p>	 <p>Menu de Noël</p>	<p>Coquillettes à la carbonara</p> <p>Fromage râpé</p> <p>Vache qui rit</p> <p>Fruit de saison</p>